

江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第26号

平成26年2月1日

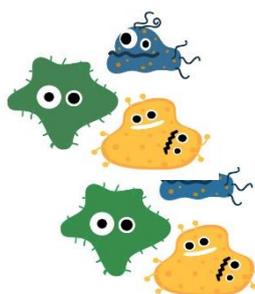
冬を元気に過ごしましょう！

●冬の感染症に注意！

寒い冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が発生します。

予防のポイント！

- ・外出先から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう
- ・せき、くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう
- ・必要な時以外は、人込みへの外出を控えましょう



ノロウイルスが流行する理由

- * 感染力が強い
- * 便の中に大量のウイルスが排出される
- * 吐いたものも感染源となる
- * 小型で手に付きやすく、容易に取り除けない
- * 症状がなくても安心できない



●冬期の安全な入浴の為に

健康に良いとされる入浴も冬は特に事故が増えます。温度差による血圧の急上昇、血液粘度の上昇、水圧による心臓圧迫等、身体に大きな負担がかかります。

「事故を防いで楽しい入浴を」

- ★入浴前に脱衣所や浴槽を温めておきましょう。（部屋との温度差を少なくする）
- ★かけ湯はぬるめの湯で。手足の先から肩、背中、そして胸へと慣らしながら温めます。
- ★長湯も気をつけましょう。額が汗ばんだり心臓がドキドキし始めたら限界サイン。浴槽の縁や手すりなどにしっかりつかまって、頭を低くした姿勢で出ましょう。
- ★入浴前後の水分補給も大切です。ただし「水分」と言っても「アルコール」はいけませんよ。

●「地域のお茶の間」

今月は“豆つまみ、壁飾りづくり”です。

2月28日（金）10時から15時

皆様のご来場をお待ちしています。

みまもり隊事務所



●新メンバー紹介

伊東洋子

「訪問先の方より、“とても安心です”の重くまた温かい一言で、意欲がわきました。」

江戸川みまもり隊事務所

江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）

江東園熟年相談室 03-3677-4631

<連絡先>代表

伊久美 明